

Empfehlungen bei Durchfall (Diarrhoe)

Akuter Durchfall ist zumeist ein Anzeichen für eine Darminfektion. Entscheidend ist jetzt, dass der Patient viel Flüssigkeit mit Mineral- und Ballaststoffen zu sich nimmt. Die Vermehrung der schädlichen Bakterien wird deutlich gemindert, wenn man für kurze Zeit alle Nährstoffe (Zucker, Stärke, Eiweiß, Fett) weglässt.

Was ist zu tun?

- Zunächst reichlich warme Flüssigkeit (Pfefferminztee, Kamillentee oder dünnen schwarzen Tee) ohne Zucker mit einer Prise Salz.
- Danach 12 Stunden lang zusätzlich reichlich Möhrensuppe.
Zubereitung: Möhren mit Wasser und etwas Salz weich kochen und zerkleinern. Alle zwei Stunden als Suppe zu sich nehmen.
Für Säuglinge oder Kleinkinder werden die Möhren passiert und dann mit abgekochtem Wasser oder Tee soweit verdünnt, dass die Suppe auch mit einer Flasche verabreicht werden kann.
Vermeiden Sie in diesen 10 – 12 Stunden jede andere Speise, vor allem keine Schokolade und keinen Kakao. Trinken Sie nur Tee oder abgekochtes Wasser, keinen Saft oder Sprudel, keine Milch.

Wenn der Durchfall aufhört:

Wenn der Durchfall aufhört, muss der geschwächte und gestresste Darm noch mehrere Tage geschont werden. Auf keinen Fall darf sofort wieder alles gegessen werden. Die normale Nahrungsaufnahme muss erst allmählich wieder aufgebaut werden:

Schrittweise Energiezufuhr durch Stärke und wenig Zucker, danach wichtige Aufbaustoffe: Leicht verträgliches Eiweiß und Vitamine.

Ernährungsfahrplan:

- Zuerst leicht verdaulichen Zwieback oder Haferschleim ohne Milch,
- dann trockenes Weißbrot mit Magerquark, Rindermett oder Rotes vom Schinken,
- später Kartoffelbrei mit Möhren ohne Fett und Soße, evtl. Rührei,
- dazu weiterhin Tee und zunehmend warme Magermilch.
- Erst bei guter Verträglichkeit darf man langsam auf Normalkost umsteigen.
- Schlecht verträglich sind fette Speisen, rohes Obst, blühendes Gemüse, scharfe Gewürze, Kaffee, kalte Milch und eisgekühlte Getränke.

(Quelle: Sturm/Bahrs/Dieckhoff/Göpel/Sturm, Hausärztliche Patientenversorgung. Georg Thieme Verlag KG 2005)